



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ MEZGİT (BEBEKLER İÇİN)

1 adet küçük patates (soyulmuş ve doğranmış)
90 gram brokoli (yıkamış, soyulmuş ve ince doğranmış)
30 gram mezgıt

Patates ve brokoliyi kaynatın.

Mezgiti ekleyip yumuşayana kadar kaynatın (yaklaşık 15 dakika).

Malzemeleri püre haline getirin ve istediğiniz kıvama gelinceye kadar bebeğinizin her zamanki sütünden ekleyin.

Not: 6 - 7 aylıktan itibaren çocuğunuza yemesi için taneli yiyecek vermeye başlayın. Küçük ve yumuşak yiyecek parçaları çiğnemeyi uyarır.
